

## Das DRK- Begegnungszentrum Mettmann

Die Angebote sind vielfältig und bieten Menschen über 60 Jahre ein abwechslungsreiches Programm.

- ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand)
- Gedankensport
- Smartphone, Handy, Tablet & PC-Kurse
- Bewegung und Gesundheitsförderung

### Weitere Angebote:

- Internetcafé für Senioren
- „Leben mit Demenz“, ein Qualifizierungsangebot
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Mit Herz & Ohr – telefonischer Besuchsdienst
- Familienbildungswerk
- Erste-Hilfe-Kurse
- Hausnotruf

### Öffnungszeiten

Mo.- Do.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Fr.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr  
Am Wochenende nach Bedarf

Wir sind für Sie da!

DRK Kreisverband Mettmann e. V.

Bahnstraße 55

40822 Mettmann

### Ihre Ansprechpartnerin:

Susann Ribbert  
Ehrenamtskoordination  
Begegnungszentrum

☎ 02104 2169 35 (mit Anrufbeantworter)

☎ 02104 2169 45

✉ [susann.ribbert@DRK-mettmann.de](mailto:susann.ribbert@DRK-mettmann.de)



[www.DRK-mettmann.de](http://www.DRK-mettmann.de)

DRK-Kreisverband  
Mettmann e.V.



# Monatsprogramm

## April 2018

## DRK-Begegnungszentrum



**Sonntag, 01.04.****Montag, 02.04.****Dienstag, 03.04.**

14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 04.04.**

15:00 – 17:00 Uhr: die Mittwochsmaier mit Frau C. Schneider

**Donnerstag, 05.04.**

14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 06.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

**Samstag, 07.04.****Sonntag, 08.04.****Montag, 09.04.**

16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment

**Dienstag, 10.04.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
15:00 – 17:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 11.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
14:00 – 17:00 Uhr: DHB-Netzwerk mit Frau U. Berger

**Donnerstag, 12.04.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 13.04.**

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe

**Samstag, 14.04.****Sonntag, 15.04.****Montag, 16.04.**

13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 17.04.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
14:00 – 17:00 Uhr: „mit Herz & Ohr“ Qualifikation  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 18.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
13:00 – 17:00 Uhr: IKZ Seniorennachmittag mit Frau O. Gofmann  
15:00 – 17:00 Uhr: die Mittwochsmaier mit Frau C. Schneider

**Donnerstag, 19.04.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 20.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

**Samstag, 21.04.****Sonntag, 22.04.****Montag, 23.04.**

09:30 – 12:30 Uhr: Malen am Morgen mit Frau E. Schneeorst – Pfeifer  
13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 24.04.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 25.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
14:00 – 17:00 Uhr: DHB-Netzwerk mit Frau U. Berger

**Donnerstag, 26.04.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 27.04.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

**Samstag, 28.04.****Sonntag, 29.04.****Montag, 30.04.**

13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

-----  
Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

**www.drk-mettmann.de**  
**Begegnungszentrum Mettmann**